



明日，专家组团拯救你的“破碎”睡眠

星报讯(记者 马冰璐) 据统计,我国有超过3亿人饱受睡眠问题困扰。睡眠是生命基石、健康支柱,长期睡眠不足,心脑血管疾病、糖尿病、抑郁症等健康问题可能接踵而至。3月21日是第25个“世界睡眠日”,中国科大附一院(安徽省立医院)庐江路中区门诊西侧广场;义诊内容:睡眠问题解答:解答失眠、打鼾、睡眠呼吸暂停等问题;睡眠质量评估:通过问卷和初步检查,评估睡眠质量;健康睡眠指导:提供改善睡眠的科学建议和实用技巧。适合人群:长期失眠,睡眠质量差的人群;打鼾严重或怀疑有睡眠呼吸暂停的人群;日间过度思睡的人群;睡眠中有异常行为的人群。

义诊时间:3月21日(周五)上午10:00~11:00;义诊地点:中国科大附一院(安徽省立医院)庐江路中区门诊西侧广场;义诊内容:睡眠问题解答:解答失眠、打鼾、睡眠呼吸暂停等问题;睡眠质量评估:通过问卷和初步检查,评估睡眠质量;健康睡眠指导:提供改善睡眠的科学建议和实用技巧。适合人群:长期失眠,睡眠质量差的人群;打鼾严重或怀疑有睡眠呼吸暂停的人群;日间过度思睡的人群;睡眠中有异常行为的人群。

茶香沁社区 志愿传温情

星报讯(记者 沈娟娟 通讯员 章瑞雯 陈正 孙雨静) 3月18日,合肥市蜀山区三里庵街道二里街社区综合文化服务中心、关工委、“湖畔友爱”两项服务项目组携手安徽农业大学茶与食品科技学院志愿者团队,共同举办“茶香沁社区 志愿传温情”主题宣教活动,通过茶艺展示与文化讲解相结合的方式,向辖区居民传播中华传统茶文化知识。

活动现场布置简约雅致,专业茶艺师以瓷茶具进行冲泡演示,完整呈现绿茶、红茶等六大茶类的标准冲泡流程。志愿者同步讲解茶叶分类依据、茶多酚保健功效等科学知识,结合茶席布置、茶器选用等细节,阐释“茶礼”“茶德”等传统文化内涵。针对居民关注的日常饮茶问题,现场设置了茶叶储存方法、科学饮茶时间等实用知

识讲解单元。

活动特别设置互动体验区,参与者通过仔细观察茶叶结构,使用专业品鉴杯具进行风味辨别实践,并且同步展出安徽名茶标本及传统制茶工具,配合图文展板系统介绍中国茶文化发展脉络。

志愿者还为居民发放《科学饮茶手册》,包含茶叶选购指南、养生茶方等内容,为居民提供实用参考。

本次活动通过“理论讲解+实践感知”的模式,有效提升了群众对茶文化的认知度。二里街社区工作人员表示,此类校社联动既发挥了高校专业优势,又丰富了基层文化服务形式,后续计划围绕节气茶俗、茶食搭配等主题开展系列化活动,持续推动传统文化融入现代生活。

春耕正当时,奏响乡村振兴“椒”响曲

星报讯(记者 赵汗青 通讯员 张文) 连日来,肥东县牌坊乡积极行动,抢抓农时,全力推进杭椒种苗移栽工作。

在肥东县丰苗农业种植家庭农场内,工人们正忙碌地将一盘盘杭椒苗装箱发货。“杭椒苗去年10月就开始播种,经过四个多月的养护,杭椒苗已经达到移栽种植标准,目前,合作社培育的1000余万株杭椒苗已经销售一空。”合作社负责人刘金屏介绍道,杭椒种植分为春秋两季,基地全年育苗量可达4000万株,不仅满足本县需求,还向肥西、长丰等周边县区供应。

走进牌坊乡荣建蔬菜种植专业合作社,农户们正热火朝天地进行杭椒苗移栽。据悉,该合作社常年吸纳周边30名村民务工,杭

椒上市高峰期务工村民可达100人,有效带动了周边闲置劳动力就业。

杭椒种植周期短、产量高,经济效益显著。近年来,牌坊乡大力推动杭椒产业发展,采用“龙头企业+基地(农户)、龙头企业+农民专业合作组织+基地(农户)”的发展模式,生产基地和行业协会提供“产供销”一体化服务。目前,全乡集聚企业39家,生产基地规模达6300亩,杭椒种植面积近万亩,年杭椒产量3万吨,产值3.6亿元,带动5000名农户人均增收超万元。

下一步,牌坊乡将继续加大对杭椒产业的扶持力度,进一步提升杭椒的品质与产量,完善杭椒产业链条,探索杭椒深加工项目,提升产品附加值,带动更多农户增收致富,推动杭椒产业持续健康发展。

织密“扫黄打非”防护网 筑牢安全屏障

星报讯(记者 赵汗青 通讯员 张文) 为深入推进“扫黄打非”工作,营造健康文明的社会文化环境,肥东县牌坊乡深入贯彻落实上级决策部署,通过“阵地建设+联防联控+全域宣教”三位一体工作体系,构建起横向到边、纵向到底的基层治理网络,让“扫黄打非”工作在基层落地生根。

固本强基,构建标准化阵地体系。牌坊乡按照“六有”标准做好全乡12个社区“扫黄打非”基层站点规范化建设,实现全乡100%全覆盖。创新“1+N”阵地融合模式,将基层站点与新时代文明实践所(站)、农家书屋深度融合,打造集政策宣传、信息收集、日常检查于一体的综合性“扫黄打非”平台。

联防联控,打造立体化监管网络。建立“日常巡查+专项整治”监管体系,联合文化

站、宣传办、派出所、市场监管等部门开展“净网”“护苗”等专项行动12次,检查文化经营场所72家次,整改安全隐患8处,整改率100%。实施“扫黄打非”工作网格化管理,将全乡划分为96个责任网格,配备专职网格员,建立“日巡查、周报告、月研判”工作制度,实现文化市场动态监管全覆盖。

全域覆盖,营造全民参与氛围。深入开展“绿书签行动”,累计发放书签800余张,联合辖区内牌坊学校、圣泉中学开展“护苗·开学季”主题活动4场次,覆盖师生及家长2000余人。创新“线上+线下”宣传矩阵,利用电子屏和宣传广播常态化刊播“扫黄打非”宣传内容,利用视频号推送信息3条,开展“扫黄打非”知识竞赛3场,不断提高辖区内居民群众关于“扫黄打非”工作的知晓率。

一句话新闻

为进一步净化社区文化环境,提高居民的法律意识和自我保护能力,近日,合肥市包河区常青街道竹西社区在紫竹苑小区开展“扫黄打非·绿书签行动”,通过发放“绿书签”,倡导健康、积极的阅读习惯,同时普及“扫黄打非”的相关知识,引导居民远离非法出版物和不良信息。 记者 沈娟娟 通讯员 张静

为进一步提升辖区城市管理工作水平,日前,合肥市瑶海区胜利路街道城管中队积极探索城市管理新模式,按照网格到人、责任到人的方式,建立标准明确、责任细化、奖罚分明的新网格目标管理体系。记者 王珊珊 通讯员 姜曼



近日,为丰富社区老年群体的精神文化生活,提升文化素养,传承书法艺术传统,合肥市包河区骆岗街道院塘社区老年学校书法班正式开班授课,不仅为老年人提供了一个展示和提升自我的平台,满足老年人的文化

生活需求,也为社区文化建设注入了新的活力,进一步推动社区和谐发展。

记者 沈娟娟 通讯员 董良乐

童真暖夕阳 雷锋伴我行



星报讯(记者 赵汗青 通讯员 王子璇 文/图) 在学雷锋月的浓厚氛围中,3月8日,合肥肥东县陈集镇关工委联合陈集学校,带领志愿者服务队的同学们走进敬老院,开展了一场温情满满的关爱活动,用实际行动诠释雷锋精神,为老人们送上春日温

暖。活动当天,在工作人员的带领下,同学们来到老人宿舍,为他们整理床铺、收拾桌子、打扫卫生间,还主动为爷爷奶奶敲背捶腿。看着孩子们可爱的样子,爷爷奶奶们的脸上洋溢着灿烂的笑容。

此次志愿活动进一步引导了学生们参与尊老、爱老、敬老、孝老的文明风尚。是陈集镇关工委践行雷锋精神的生动体现。既丰富了老人的精神文化生活,弘扬了尊老敬老的传统美德,也让同学们在志愿服务中深刻领悟雷锋精神内涵,增强了社会责任感。

在今后的工作中,陈集镇将紧紧围绕“学习雷锋,奉献爱心”这一精神,积极地开展德育建设,组织各项活动,努力把学雷锋活动落实到实处。

陈集镇开展蜱虫防治药物喷洒

星报讯(记者 赵汗青 通讯员 余梦远) 近日,合肥肥东县陈集镇光华社区组织人员对各自然庄开展蜱虫防治药物喷洒工作。

社区工作人员精心筹备,从挑选合适的蜱虫防治药物,到准备充足且高效的喷洒设备,每一个环节都认真对待。首先对各自然庄的周边环境进行细致的勘察,确定重点喷洒区域,像草丛密集处、树林边缘以及牲畜经常活动的地方等。在喷洒过程中,工作人员严格按照操作规范进行,确保药物喷洒均匀且适量,既达到防治蜱虫的效果,又避免药物的浪费和对环境的过度影响。

在进行喷洒工作的同时,还安排专人为居民宣传蜱虫防治的知识。告知居民蜱虫的危害,比如可能传播疾病,引起发热、乏力等症状。提醒居民在户外活动后要仔细检查身体,发现蜱虫及时正确处理。并且针对药物喷洒后的注意事项也做了详细说明,如喷洒后的一段时间内,不要让儿童和宠物在喷洒区域长时间逗留等。通过这次药物喷洒工作,有效降低了蜱虫带来的健康风险,为社区的和谐稳定发展奠定了良好的基础。